

# Lauf, Mama, lauf!

Nach der Entbindung ist Sport für Kopf und Körper wichtig.  
Der Wiedereinstieg braucht aber mehr als reines Fitnesstrainerwissen



Running Clinic Moms nennt sich ein Lauftraining im Park, das speziell auf Frauen nach der Geburt abgestimmt ist

BESUCH:  
THOMAS ROTTENBERG

**F**ranziska Severino-Schönburg legt die Stirn in Falten. Dabei läuft die junge Frau am anderen Ende der Wiese eigentlich schulmäßig: Der Oberkörper geht eine Spur nach vorne. Sie hackt nicht auf die Ferse. Die Schultern sind locker. So weit das geht, wenn man einen Kinderwagen schiebt.

Die Beobachterin ist trotzdem unzufrieden: „Nach einer Geburt muss man anders laufen als davor“, sagt die Physiotherapeutin. „Es geht um Details in der Technik und der Körperhaltung.“ Wer nicht darauf achte, würde Schmerzen und Harnverlust riskieren. Im schlimmsten Fall bekommen die Frauen ihre Fehler erst Jahre später zu spüren.

Die Frau, deren Lauf Severino-Schönburg beobachtet, ist mit ihrer Runde durch den Burggarten fast fertig. Gemeinsam mit zehn anderen Buggy-schiebenden Müttern kommt sie zum Start- und Zielpunkt, dem Fußende der Treppe vor dem Palmenhaus.

„Ich habe in der Schwangerschaft 17 Kilo zugenommen – die müssen weg. Außerdem war ich immer sportlich. Und das fehlt mir.“ Die junge Frau ist zum ersten Mal hier und staunt. Darüber, wie sehr sie die Runde aus der Puste gebracht hat. Aber auch über die Korrekturen der Trainerin: Dass sie jetzt aufrechter laufen soll, überrascht die erfahrene Läuferin. „Genau das ist

der Unterschied zwischen dem, was ein Fitness- oder Personalcoach im besten Glauben sagt, und dem, was eine Physiotherapeutin weiß“, erklärt Severino-Schönburg. Sie selbst ist gerade im siebenten Monat schwanger.

Ihre Kinderwagenflotte kann man im Burggarten regelmäßig beobachten. Franziska Severino-Schönburg und ihre Geschäftspartnerin Franziska Malle bitten wöchentlich zum Vormittagslauf- oder Workoutworkshop der „Running Clinic Moms“. „Niederschwelliges Wiedereinstiegstraining“ nennen die beiden das. Wenn sie es nicht leiten, tut es eine der anderen sechs Physiotherapeutinnen in ihrem Team.

**Frauen nach der Geburt** haben es schwer mit dem Wiedereinstieg in den Sport. Sie können kaum auf Fachwissen zurückgreifen: „Gynäkologen und Hebammen haben von Training keine Ahnung. Fitnesstrainerinnen und Sportwissenschaftlerinnen fehlt die spezifisch-medizinische Fachausbildung: Viele Frauen stehen vor dem Info-Nichts“, sagen sie. Diese Lücke wollen sie füllen.

Ein Beispiel: Für laufende Mütter ist es extrem wichtig, ihre Schritte mit möglichst wenig „Bounce“, also Aufprallenergie auf dem Boden, zu setzen: Die Physiotherapeutinnen empfehlen daher supergedämpfte Schuhe, also solche, die routinierte Läuferinnen davor nicht einmal angeschaut hätten.

Zu den Trainings kann prinzipiell jede kommen, doch manchen raten die Trainerinnen, lieber noch zuzusehen. In der Regel können Mütter drei Monate nach der Geburt mit Sport beginnen – nach einem Kaiserschnitt sollten es schon vier sein. Vor dem Training steht immer das Testen. Mit dem Abfragen von Schmerzen, Erkrankungen oder Inkontinenzproblemen und einfachen Übungen, mit denen Severino-Schönburg und Malle den Beckenboden und die Bauchmuskulatur der Mütter überprüfen.

Erst danach kommt das Warm-up, konkret Wirbelsäulen-Mobilisations-, Rumpf- und Beckenstabilitätsübungen. „Viele sind überrascht, wie sehr ihre Grundlage gelitten hat: Muskelkraft und Ausdauer gehen extrem zurück“, sagt Malle. Es könne schon einmal ein Jahr dauern, bis Mütter wieder so fit seien wie früher.

Seit 2015 gibt es die deutsche Plattform „Laufmamalauf“ ([www.laufmamalauf.de](http://www.laufmamalauf.de)) in Österreich. Sie bietet an 200 Standorten Lauf- und Zirkeltrainings an. Die meisten Trainings finden outdoor statt oder – einem US-Trend folgend – auch in Shoppingcentern.

Es gibt in Wien verschiedene Wiedereinstiegssportangebote. Am bekanntesten ist „Mama Fit“ von Iris Floimayr-Dichtl. Die Sportwissenschaftlerin bietet Outdoor-Trainings für werdende und gewordene Mütter an und bildet Mamafit-Trainerinnen aus. ([www.mamafit.at](http://www.mamafit.at))

„Running Clinic Moms“  
[www.runningclinic.at](http://www.runningclinic.at)